9.037 Morčacie prsia na smotane
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
morčacie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,68	1,00	0,85	1,50	1,27
smotana	0,50	0,50	0,75	0,75	1,00	1,00	1,20	1,20
múka hladká	0,50	0,50	0,60	0,60	0,60	0,60	0,75	0,75
horčica	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
korenie nové celé			0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
bobkový list	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
paprika červená mletá	0,04	0,04	0,05	0,05	0,07	0,07	0,07	0,07
ocot	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15	0,15
mlieko	3,00	3,00	4,00	4,00	4,50	4,50	5,00	5,00
hmotnosť porcie v g	126		142		158		184	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	90		100		110		130	

Receptúra

Výrobný postup

Morčacie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na plátky, ktoré naklepeme a osolíme. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme mletú červenú papriku, porcie morčacieho mäsa, nové celé korenie, bobkový list, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme smotanou, v ktorej sme rozšľahali mlieko s nasucho opraženou múkou, dochutíme horčicou, cukrom, octom a ešte 20 minút varíme.

Príloha: cestoviny, halušky alebo knedľa.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	525	126	14,16	4,4	1,8	7,1	0,4	59,7	0,8	0,006	0,0	0,1	0,7	3,3
B	694	167	16,76	6,7	3,1	9,3	0,5	77,4	1,0	0,008	0,1	0,1	1,1	3,9
C	827	198	19,08	8,9	4,3	9,8	0,6	87,9	1,1	0,008	0,1	0,2	1,3	4,4
D	948	227	21,56	10,2	4,9	11,6	0,8	100,0	1,3	0,010	0,1	0,2	1,8	5,0